



ラフルのひろばってどんな場所？ ～青葉区みんなで子育て～

「ラフルのひろば」は、プレママプレパパから小学校入学前までの家族が安心して過ごせる場所です。同じくらいの月齢の親子や、少し月齢が上の親子の様子を見ることで、子育ての見通しを持つことができ、安心して子育てができるようになってほしいと願っています。

また、妊娠中からラフルの存在、機能を知ること、赤ちゃんが生まれて間もない時期から出かけられる場所、気持ちを話せて相談できる施設があるという安心感を持ってもらうことをめざしています。

ひろばでは異年齢の子どもたちが一緒に過ごす中で、おもちゃの取り合いやケンカもあります。親子ともども他者とふれあう経験を積んでいきます。

遊び場というだけでなく、親が息抜きをできるところでもあります。地域の支援者による子育て講座などの学びの機会も設けています。

ひろばでは、サポーター、シニアボランティアや親子ボランティアなど様々な世代のボランティアが活躍し、演奏、多言語、絵本などそれぞれに好きなことや得意なことを生かして、ひろばを支えています。これからも地域のみなさんとともに、過ごしやすいひろばをつくっていきたいと思っています。ぜひ遊びに来てください。

青葉区よりお知らせ

周産期メンタルヘルスケア講演会

「精神科医師から聞いてみたい！妊娠中・産後の“ココロ”のこと」

妊娠・出産によって身体は目に見える変化をしますが、心の変化は目に見えないもの。とはいえ、妊婦さんやそのご家族はさまざまな不安を持ちながら過ごされていると思います。周産期の心の変化について精神科医師から学び、産後の心構えを準備しておきましょう。心のセルフケアなど、上手に付き合うヒントをお伝えします。

<開催日時>2023年11月16日（木） 10:00～12:00

<講師>富岡 大先生（昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンター医師）

<会場>We b配信（Zoomウェビナー）

<定員・対象>

- ・定員 100組
- ・対象 青葉区および周辺区在住の妊婦さんとその家族

<参加料>無料

<申込方法>10月1日（日）～11月2日（木）の期間に区のホームページより申込み。応募多数の場合は抽選。

<問い合わせ先>

青葉区役所こども家庭支援課 子育て支援担当 TEL: 045-978-2456



区のホームページ
（申込み先）

横浜子育てパートナーとは？



子育て中は「こんなとき、どうしたらいいの？」と思う時がありませんか？

- *引っ越してきたばかり。子どもと遊べる場所を知りたい。
- *近くに頼れる人がいない。困った時にどうしよう？
- *もうすぐ子どもが産まれる予定、どんな制度が使えるの？
- *情報が欲しいけれど、情報が多すぎてどれを見たらよいのかわからない。
- *自分のことや家族のこと、相談できる相手が欲しい。
- *どこに相談したらよいかわからない。など

そんな時は「横浜子育てパートナー」に声をかけてください。一緒に考えていきましょう。

「横浜子育てパートナー」は、妊娠期・子育て期のいろいろな悩みごと・困りごとの相談にのる専任スタッフです。青葉台と市ケ尾にそれぞれ1名常駐しています。

相談を受け、必要な「子育ての情報」「地域のこと」「制度やサービス」などを紹介して、利用につながるようにサポートをしています。

相談しやすい方法を選んで、気軽に相談することができます。

- *ひろばで子どもを遊ばせながら話をしたい人→ひろばで相談
- *他の人には聞かれずゆっくり話をしたい人→相談室で相談
- *ラフルへの来館が難しい人→電話で相談（HPから相談予約ができます）

「こんなこと聞いていいのかな」と思わずに、気軽に声をかけてください。

ラフル（青葉台）

10:00～16:00（火～土）
東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分※駐輪場あり・駐車場なし
〒227-0062 横浜市青葉区青葉台1-4 6F
TEL:045-981-3306 FAX:045-981-3307

☎横浜子育てパートナー専用
045-479-5810（火～土 10:00～16:00）

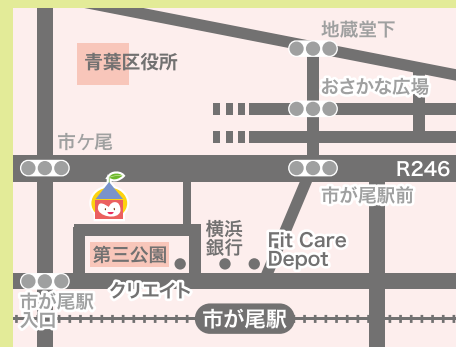
☎横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
045-482-5518（火～土 9:00～17:00）



ラフルサテライト（市ケ尾）

10:00～16:00（火～土）
東急田園都市線「市ケ尾駅」徒歩5分※駐輪場・駐車場なし
〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町1152-25 1F
TEL:045-979-1360 FAX:045-979-1361

☎横浜子育てパートナー専用
045-507-5570（火～土 10:00～16:00）



休日（ラフル・ラフルサテライト共通）
日・月・祝（月曜が祝日の場合は翌火曜）・年末年始

<https://lafull.net>

発行日:2023年10月1日 発行元:青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 島 美奈子



青葉区地域子育て支援拠点



10月号 2023年
vol.147

0歳から未就学児&妊婦とその家族/子育て支援に関わる方のための通信

ラフル

ニュース

facebook Instagram



今月の特集

「横浜子育てパートナーとは？」

ラフサポのほっとタイム

「子どものいる家庭の防災対策、防災グッズ」



こんなことを
しています

ラフル7つの役割

●ひろば

0歳から未就学児・妊婦とその家族が過ごし、さまざまな人と交流する場所です

●ネットワークづくり

地域で子育てを支えあう人と人のつながりをつくれます

●子育て相談

ひろばでスタッフや専門相談員に相談できます
また、電話や相談室でも話せます

●人材の育成

子育てに関わる研修会や講座の開催、子育てサークル活動の支援をします

●子育て情報

青葉区内の子育て情報を収集、提供します

●横浜子育てサポートシステム

地域での子どもの預かり合いをコーディネートします

●横浜子育てパートナー

子育て期のなんでも相談窓口、必要な情報を提供して支援につながるようサポートします

ラフルでは、必要な感染防止対策を講じながらひろばを開催しています。



青葉区地域子育て支援拠点ラフルは、青葉区の委託を受けて、
特定非営利活動法人ワークーズ・コレクティブ パレットが区と協働で運営しています。

名称が変わりました

ラフサポの ほっとタイム

子どものいる家庭の

防災対策・防災グッズ

どうしてる??

6月に2時間ほど停電した際、何も準備していなかったことに気が付き慌てましたが、同じマンションのママ友や大家さんと連絡できたことで少し安心しました。その後、大反省して長期保存水や子ども用のお菓子を用意しました。オムツやお尻拭きも多めにストックするようにしています。防臭袋は生ゴミにも使えるので多めに用意しています。



ローリングストックをしています。インスタント食品や缶詰などを日々の食事でも使い回しながら多めにストックしています。息子は偏食があり災害用食品は苦手なので、この方法にしています。モバイルバッテリーも常に充電した状態でいくつか置いてます。防災袋は置いてますが、中身を数年間確認してないのに気づきました。これから家族でチェックしながら、災害時の連絡方法等についても話し合いたいと思います。

災害時に誰でも使える公衆wifi

00000JAPAN

詳しくはこちら▶



食事と水はローリングストックにしています。お気に入りのうどんのカップ麺は箱買いしたり、缶詰のパンをまとめて複数置いて、普段から食べておくと子どもたちも慣れてていいかな?と思っています。水が止まったら洗いや物を少なくするためにラップを準備したりといういろいろ考えてはいるものの、一ヶ所にまとめてないので、いざという時に困る予感... 家族で共有しておくことも大事ですね



子どもが産まれて間もない頃は、子どものものは最低限と思いバッグにまとめていましたが、大きくなるにつれ管理などなくなってしまいました。今は電池で付く照明の準備、ハザードマップを見て、近隣の集合場所第2候補まで家族で共有しているのみです。



青葉区ハザードマップ（浸水・土砂災害）

詳しくはこちら▶



親子のための
防災ハンドブック
(備蓄品リスト等
見られます。)



えほん
の
じかん

『サンドイッチ サンドイッチ』

作・絵：小西英子
出版社：福音館書店



貝だくさんのおいしそうなサンドイッチができるまでをリアルで鮮やかなタッチで描いた作品です。左側にある食材を右側のパンに乗せていく連続が楽しく、「今度は何をのせようか」と話しながら読み聞かせています。子どももチーズやトマトを手で食べる真似をしたりと0歳から楽しめる絵本です。

2023年10月

ひろば開館時間 10:00～16:00(火曜から土曜)

※状況により、入場制限を行うことがあります。

ランチタイム(12:00～13:00)

お昼を持参して食べられます。

※上記以外の時間でも専用コーナーで飲食できます。



ラフルHP

		ラフル（青葉台）	ラフルサテライト（市ケ尾）	オンライン・出張企画
1（日）・2（月）休館日				
3	火	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00	助産師がいる日 14:00～15:30	
4	水	消防署へGO! 10:30～（受付終了）	0～6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 11:00～ プレママちょこっと見学デイ 11:30～12:30	
5	木			オンラインおしゃべり会 0～6か月の赤ちゃんパパママ 10:30～
6	金	臨床心理士がいる日 10:30～12:30		
7	土	発達相談員がいる日 14:00～16:00		
8（日）・9（月）スポーツの日・10（火）休館日				
11	水	あおば子育て応援団見学デイ（開催中随時）	あおば子育て応援団見学デイ（開催中随時） 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00～15:30	
12	木	全国リレーおしゃべり会 地域の言葉で話ませんか? 「北関東地方」14:00～	子サポのコーディネーターがいる日 13:15～15:30 横浜子育てサポートシステム入会説明会 14:00～15:00 多文化サロン「こどものなまえ～筆ペンで書いてみよう～」 14:00～14:30	出張ラフル@まぎーるひろば 10:00～12:00
13	金	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00	臨床心理士がいる日 10:30～12:30	
14	土	プレパパプレママクラス 9:45～11:30（区に申込・抽選）	プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会 14:00～15:30	
15（日）・16（月）休館日				
17	火	ちょこっと見学デイ 10:00～12:00 助産師がいる日 14:00～15:30	ちょこっと見学デイ 13:30～15:30 発達相談員がいる日 14:00～16:00	
18	水			
19	木	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00 公園へGO!～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～	公園へGO!～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～	
20	金		歯科衛生士がいる日 10:30～12:00	
21	土	プレパパプレママの子育てプチ体験&パパ・プレパパ座談会 10:00～11:30 14:00～15:30 0～6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 14:30～		
22（日）・23（月）休館日				
24	火		全国リレーおしゃべり会 地域の言葉で話ませんか? 「中部・東海地方」14:00～	
25	水	歯科衛生士がいる日 10:30～12:00 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00～15:30		
26	木			
27	金			
28	土	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00 やってみようdeラフル「ラフリンピック」14:00～14:30		出張ラフル@鉄小学校 10:00～12:00 オンラインおしゃべり会 プレママプレパパ 10:30～
29（日）・30（月）休館日				
31	火	ひろば内子育て講座「イヤイヤ期の過ごし方」14:00～		

やってみようdeラフル

ラフリンピック

大玉転がし、体操など、赤ちゃんから大きい子まで楽しめます。おじいちゃんおばあちゃんの参加もお待ちしています!

今回は0歳から参加できます

青葉台

10月28日（土）
14:00～14:30



予約：受付または電話

ひろば内子育て講座

イヤイヤ期の過ごし方

自我が出てきて、親と子の思いがぶつかるこの時期をどう過ごす、どう対応しよう... センター保育園である荏田保育園の保育士が、イヤイヤ期の過ごし方をお話します。

青葉台

10月31日（火）
14:00～

ひろばであそばせながらお話を聞けます(予約不要)

International Salon
多文化サロン

「Your Child's Name
～Let's Write With A Brush Pen～」
こどものなまえ～筆ペンで書いてみよう～

あなたのこどもの名前を筆ペンで書いてみましょう! 簡単な日本語でお話しましょう。翻訳機もあります。先着5組

市ケ尾 10月12日（木）
14:00～14:30



予約：受付または二次元コード

地域
情報

出張ラフル

子育て
相談

@まぎーるひろば

日時：10月12日（木）10:00～12:00
場所：すすき野地域ケアプラザ

*予約は必要ありません。
直接会場へお越しください。

@鉄小学校

日時：10月27日（金）10:00～12:00
場所：鉄小学校地域交流室
（体育館棟1階奥）

定員：20組
申込み：二次元コードまたは電話

対象：未就学児、プレママとその家族

子育てパートナーも参加します。

紙コップを使った工作があります。

0才から楽しめる運動会ごっこ計画中!

